目　录

信仰与科技

——莱索托林国荣创意科技大学演讲

『 *2015* 年 *11* 月 *02* 日 』

主持人:

下午好！今天是林国荣创意科技大学有史以来最幸运的一天，因为我们邀请到了索达吉堪布。

在这里，我要告诉大家一个秘密：今天堪布到访的第一个地方是我的办公室。所以我的办公室是最有福气、得受加持最多的地方。

不再耽误时间，接下来就有请堪布——



我是来自喜马拉雅山脉附近的藏族人，而且是藏族出家人。你们很多人以前也许只是在电视上见过藏族出家人；我也是同样，之前只在电视上见过非洲，并没有到过这里，这是我第一次来到非洲。

我们藏族的很多人性情开朗、能歌善舞，所以青藏高原上常常回荡着藏民的悠扬歌声。最近我发现非洲人也有类似的天性。昨天我坐在南非去往莱索托的飞机上，当时飞机颠簸得很厉害，让人有些害怕，不过前排的几个非洲人一直欢歌笑语，我不禁想："应该不会出事，因为他们的笑声非常动听。"有时欢乐的笑声确实给人带来一种安慰。

一、引言

今天跟大家交流的内容是“信仰与科技”，主要谈谈信仰与科技的关系。

以前我常听说非洲是一个战争横行、疾病遍布的地方，但是到了这里发现也并非这样，反而感受更多的是这里人的纯朴和善良。实际上不论在人类演化还是自然变迁方面，非洲都发挥了独特的作用。

前段时间我在开普敦大学遇到一位考古学教授，他认为：全世界的人都具有非洲布须曼人的基因[1]。相当多的考古学家、遗传学家和人类学家认同这一观点。因此，可以说人类起源于非洲。

另一方面，世界陆地也发源于非洲。按照地质学的观点，地球表面覆盖着坚固的板块，由于地球内部巨大能量的推动，有的板块漂移而形成亚欧板块，有的漂移而形成美洲板块……而非洲板块一直没有移动，它应该是全球陆地板块的起源地。

---

[1] 布须曼人是生活在非洲南部的一个原住民族，现今约有五六万人。

由此可见，非洲是人类以及世界陆地的发源之处。

不过从现今的状况看，不论美洲、欧洲、大洋洲还是亚洲的很多国家，都在现代科技方面取得了飞跃的进步，而非洲却不那么理想。今天在座的老师和同学，你们是非洲未来文化、政治、经济等领域的接力者，有责任思考这个问题。

二、信仰与科技的碰撞

消失的文化

如今是一个特殊的时代，科学技术被大力弘扬的同时，传统文化却遭受着前所未有的冲击。很多年轻人出生的年代，正是因特网诞生之际，因此他们心中不一定有传统文化和信仰的印迹，有的只是现代科技和知识的身姿，他们会唱流行歌，而不懂民族歌，知道一些流行名词，却对传统道理知之甚少，一些家族文化在他们心中也难觅踪影。

所以，这个时代的未来走势让人担忧，不论非洲人还是亚洲人，将来也许只信奉一种“宗教”，那就是科学。然而科学只是一种知识，如果被好人掌握，可以造福人类，如果落入坏人之手，就会给人类引来灾难。

科学家的忏悔

大家可能知道，19 世纪 60 年代左右，瑞典的诺贝尔有感于开山工人的辛苦劳累，想要为他们减轻负担，于是经过不懈的努力，研发出了炸药。不过非常不幸的是，炸药后来被应用于战争，它的巨大威力让很多人的生命瞬间灰飞烟灭。

由于研发炸药，诺贝尔获得了巨额财富，但是他的内心却充满悔恨，因为炸药给人类造成了极大危害。为了消除内心的愧疚，诺贝尔捐出部分财产设立了诺贝尔基金，用于奖励那些为世界做出巨大贡献、造福人类的人。一百多年以来，诺贝尔奖一直不断地在颁发，很多人获得这一殊荣。

与此类似，爱因斯坦出于利益人类的初衷而研发原子弹，后来美国将两枚原子弹投放在日本的广岛和长崎，使得那两座城市瞬间面目全非。这件事让爱因斯坦痛心疾首，直至临终前还对研发原子弹后悔不已。

由此可见，一项新科技的出现，可能带来利益，也可能引发弊端。

如果能用信仰和道德的准绳框定科技的发展方向，就会避免其弊端。所以，明智的人一方面会学习高新的科学技术，另一方面也不会丢失传统文化和信仰。

在如今的非洲，很多世界级企业到这里寻找市场，比如美国的微软和谷歌、中国的华为等，在这种情形下，非洲年轻人乍一接触高新产品，诸如手机、电脑等等，也许会被彻底吸引，而将传统信仰和文化统统抛弃。

因此我有一个忠告：希望非洲的年轻人牢牢守护有价值的民族传统文化，在此基础上再接纳高科技，尤其你们本有的信仰不要丢失，这很重要。

三、信仰，心灵的归宿

信仰对人，有着不可估量的作用。不过遗憾的是，如今很多人没有信仰。这一点其实很可怕。法国著名作家雨果曾说："信仰，是人们所必需的。什么也不信的人不会有幸福。"也许你们有些人不一定明白这句话的意义，但确实每个人都需要有个心灵归宿——一份宗教信仰。就在座的各位而言，

可以选择信仰原有宗教，也可以去信仰外来宗教，比如佛教、基督教等。

以佛教来说，如今越来越受到人们的关注，全世界很多高校都在开展佛教禅修。前段时间，我去了英国的牛津大学、剑桥大学和伦敦大学，这几所大学都设有佛教研究会和禅学社，很多老师和学生在修持正念禅。

禅修确实对人心有很大的利益。现代人普遍非常忙碌，很容易陷入焦虑、忧郁的心态中，比如在英国，越来越多的人被抑郁症困扰，而禅修可以让心灵恢复宁静、获得安乐，因此那里的不少人为了调整内心而努力禅修。

不知道莱索托有没有人得抑郁症？可能没有，看起来每个人都很快乐。即使有也是少数，这是我的估计。

总而言之，在这个躁动不安的时代，信仰能给人带来切实的利益，因此大家有必要花时间研究一下佛教等宗教，如果能学会运用宗教的智慧调整内心，就可以找到真实的快乐。

莱索托林国荣创意科技大学问答

『 *2015* 年 *11* 月 *02* 日 』



（一）**问**：应该如何对待外来宗教?

答：对待外来宗教，要有开放的态度——在守护原有宗教的同时，可以去了解和学习外来宗教。

我是一名佛教徒，但是也相信基督教的慈善理念，会去基督教的教堂祈福、供灯，还会跟很多人探讨《圣经》的道理。如果我很狭隘，只容纳自己的宗教，可能就无法做到这样。

如今是多元文化的时代，宗教徒在不违自宗信仰的情况下，可以去了解其他宗教、文化与知识，这是完全合理的。否则如果认为除了自己的宗教，其他一概都要排斥，那么连现代科学也要拒之千里了，而很多人都在享用。

（二）问：生活中出现挑战时，如何运用禅修应对？

答：不是遇到挑战才想到禅修，而是未雨绸缪，平时就要常常修持禅定。

人的很多痛苦源于心，比如一个小问题，依靠智慧完全可以解决，但是心态不好的人，可能会把问题看得很大，最终导致无法收拾。这种人如果能每天早上禅修一会儿，五分

钟、十分钟，或半小时、一小时，内心就会逐渐放松，趋于平和，能更好地处理各种问题和挑战。

也许有人觉得：“禅修是宗教方法，我不太愿意用。”这也没关系，现在牛津大学提倡一种无宗派禅修——不提宗派、只是调心，这可能适合这个时代中的部分人。

（三）**问**：您今天的演讲中，哪些是需要我们记住的关键点?

答：我今天讲的内容，主要有两个要点：

第一，继承本有的文化和信仰。现在很多年轻人一味追逐新世界，把传统抛之脑后，这对未来是无利的。希望非洲的年轻人不要这样，应当好好珍惜和继承传统文化和信仰。

第二，接纳先进的科学技术。在如今的时代，非洲人民也应该勤奋学习各种高新科技，以此造福自己的国家乃至全人类。

一方面不丢失传统文化和信仰，另一方面抓住机遇学习和接纳现代科技，这是我的两个建议。

（四）问：佛教可以消除人的不好情绪吗？

答：可以的。依靠佛教，我们能清楚觉察心中的破坏性、负面情绪，继而进行调整。

如今世界上很多高校开设禅修课，就是因为一般人难以认识烦恼，诸如贪欲、嫉妒、傲慢、愤恨等，如果能借助禅修等佛教方法，就可以全面把握这些负面情绪，进一步控制它们，避免它们带来伤害，就好比识破了小偷，就能随时关注他，避免他为非作歹一样。

主持人：

今天我们学到的道理比任何一天所学的都丰富、珍贵，让我们至诚地感谢堪布！

有爱的生活

——莱索托国立大学演讲

『 *2015* 年 *11* 月 *02* 日 』

主持人：

女士们、先生们，大家晚上好！今天非常殊胜，因为尊贵的索达吉堪布将要为我们带来别开生面的演讲。

索达吉堪布任教于著名的喇荣五明佛学院，是这所佛学院中最重要的导师之一。与此同时，堪布还是一位多产的佛教翻译家和佛教思想家，闻名于东西方。近年来，堪布受邀前往世界很多高校演讲，在与高校师生的交流中，堪布将传统佛教与现代生活融合，站在崭新的视角分析一些全球性问题，因此我们专心聆听堪布的演讲必定会获益匪浅。事实上，我确信今天的演讲将会激动人心。有请堪布——



很高兴跟大家交流！我是第一次来到莱索托，也许你们很多人也是第一次看到我这样穿红色僧衣的人。

今天我跟大家分享的主题是“有爱的生活”。实际上，不论哪个地方的人，也不论哪种身份的人，都需要爱。

如何兑现爱?

“爱”，虽然只有一个字，但每个人从呱呱坠地，到步入童年，历经青年，乃至迈进中年、暮年，整个生命历程都不能离开它——小时候需要父母的爱，长大后需要朋友和家人的爱，老年时需要子孙的爱；与此同时，人们还需要付出爱，关爱家人，热爱人生，对国家乃至世界奉献爱。

要实现对他人乃至对世界的爱，首先要强大自己，否则即便理想很远大、口号很响亮，最终也只会落于空谈。

南非前总统曼德拉在一本书中讲述了一则发人深省的故事，伦敦威斯敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，静静地躺着二十多位英国前国王以及牛顿、达尔文、狄更斯等名人的墓碑，在这些墓碑旁边有一座墓碑很普通——没有姓名，没有生卒年月，甚至没有墓主的介绍文字，但这块墓碑却对曼德拉影响至深，因为它上面刻着这样一段话：

“当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。

“当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了些，决定只改变我的国家。

“当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

“当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我也许可以

改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我也许能为国家做一些事情。然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”

这篇碑文确实发人深省，据说它改变了曼德拉的一生。

在座的年轻人，你们是国家的未来、民族的希望，应该胸怀梦想——立志为国家和人民做出贡献。要实现这一目标，首要之事就是充实自己。如何充实自己呢？一方面努力掌握各种科技知识，一方面牢牢继承民族传统文化。

另外，大家在追逐梦想的过程中，也许会遭遇各种困境，诸如疾病的缠绕、贫穷的重负，但是不要放弃，应当坚持下去。古人云：“君子忧道而不忧贫。”就是说，有智慧的人会关注道德和高尚的知识，不会对世间财物孜孜以求，即使身处贫困，他们也能勇敢面对并超越。

以前听说莱索托等非洲国家的经济条件不太好，不过这次来到这里，我感觉：“跟我求学时比，你们富裕得多。”我以前读师范时，班里大概有三十多名学生，这中间有三四个人穿着布满补丁的衣服，我是其中之一。那时在老师和同学跟前，我常常不愿提及自己的家庭状况，总觉得不好意思。有时到了星期天，我就到街上做买卖——用酥油和奶渣跟其

他同学或附近的老乡换取旧衣服，这时如果被班里同学看到，还会感觉特别羞愧。

所以，我的学生时代也有很多故事。在座的很多同学，现在和将来可能也会面对各种困境，此时要有一颗坚强的心，勇敢地往前走。

旧衣服的启示

你们很多人应该比较熟悉迈克尔·乔丹，他被认为是历史上最伟大的篮球运动员，绰号“飞人”。我看过他的传记，感觉他的成功和荣誉也是得来不易的。

迈克尔·乔丹小时的家境非常贫寒。在他十三岁那年，有一天父亲递给他一件旧衣服，问道：“你觉得这件衣服能值多少钱？”

“大概 1 美元。”乔丹回答。

可是父亲希望乔丹把旧衣服卖到 2 美元。乔丹虽然觉得不太可能，但还是愿意试一试，他把旧衣服洗干净、刷平整，

来到一个地铁站，叫卖了六个小时，终于卖掉这件衣服赚了2 美元。

过了十多天，父亲又递给他一件旧衣服：“你想想，这件衣服怎样才能卖到 20 美元？”乔丹觉得这很困难，但父亲鼓励他尝试一下。

终于，乔丹想到一个办法，他的表哥擅长画画，于是他请表哥在衣服上画了一只可爱的唐老鸭和一只顽皮的米老鼠。之后他把衣服拿到一个贵族子弟学校的门口叫卖。最终这件衣服被一个小少爷买走了。那个小少爷非常喜欢衣服上的图案，除了支付 20 美元，还给了 5 美元的小费。25 美元对于乔丹无疑是一笔巨款。

回到家后，父亲又递给他一件旧衣服：“你能把它卖到 200 美元吗？”这一回，乔丹没有犹疑，而是平静地陷入思考。

两个月后机会来了，当红电影《霹雳娇娃》的女主演法拉佛西来纽约做宣传，小乔丹挤到她身边，举着旧衣服请她签名。法拉佛西看到是一个纯朴的孩子，就签了名字。

乔丹将这件衣服拍卖，获得了1200美元！

当他把钱拿回家，父亲非常欢喜，问他：“孩子，你从卖衣服的事情里，学到了什么呢？”

乔丹说：“任何一件事，只要努力，总会有办法的。”

父亲说：“这也没错，不过不是我的初衷。我只是想告诉你，一件只值1美元的旧衣服，都有办法高贵起来。更何况人呢？我们家只不过穷一点，这又有什么关系？我们不应当对生活丧失信心。”父亲的话深深印在乔丹心里。

不到二十年，迈克尔·乔丹的名字传遍世界的每个角落。

在座有些人，尤其在读书期间会遇到各种困难，此时可能会萌生放弃的念头，但放弃不是明智之举，坚定信心并努力想办法超越障碍，才是正确的选择。另一方面，教育是让一个人从根本上改变命运的重要途径，因此大家处在学生时代时，要不畏苦难、克服艰辛，努力求取更高、更深、更多的知识。



带给世界快乐的“黑皮肤”

我很喜欢看非洲名人的传记，因为非洲人中涌现出很多热爱和平、倡导平等的人，还有很多在不同领域荣获“世界第一”的人。

比如著名民权运动领袖马丁·路德·金，他于 1963 年发表了著名演讲《我有一个梦想》，极大地推动了 20 世纪黑人民权运动，并于 1964 年获得诺贝尔和平奖。

还有刚才提及的曼德拉总统，他于 1993 年获得诺贝尔和平奖，而在此之前他曾因抵制种族主义而遭受了 27 年的监禁，不过他并没有放弃，在重获自由后继续投身于人类和平事业，最后为南非乃至整个世界做出了不可磨灭的贡献。我看过他的传记，非常感人。

黑人中还有很多卓越者，比如摇滚歌星迈克尔 •杰克逊、球王贝利、拳王阿里，还有 1993 年获得诺贝尔文学奖的莫里森，她撰写了《最蓝的眼睛》《黑人之书》等经典著作。诸如此类，很多黑皮肤的人给世界带来了欢乐和喜悦。

当然，刚才提及的这些名人里，有些人所从事的职业，我平时并没有很关心，比如踢球，我从未踢过，也看不懂，还有打拳也是如此。

爱是无穷的能量源

不管怎样，这个世界需要爱。而这种爱，也为不少科学家所提倡。

上世纪 80 年代末，爱因斯坦的女儿丽瑟尔将爱因斯坦写的 1400 封信捐给了希伯来大学。在其中一封写给女儿丽

瑟尔的信中，爱因斯坦这样说：爱，是一种无穷无尽的能量源，能降服一切，如果我们想拯救这个世界和每一个居住在世界上的生灵，爱是唯一的答案。

可以说科学研究的最终目的，也是爱。

科学有很多分类，诸如生物科学、物理科学、心灵科学等等，其中心灵科学中的宗教学是很重要的。

作为现代人，应当以开放的心态了解各种宗教，有必要时通过宗教方法来调整自心，这会让你的工作更有效率、生活更加快乐。

我去过世界许多高校和科研机构，发现其中很多人借助佛教的禅修调心，最后获得了超乎想象的快乐，而这些快乐依靠物质无法得到。

在座的也许有佛教信仰，也许没有，这都没有关系，重要的是知道佛教确实是对自他有利的学问。我从事佛教研究多年，可以坦诚地告诉大家：佛教既不违背科学，也不违背其他任何高尚的文化，佛教的宗旨是让所有人乃至动物都获得暂时和究竟的安乐。

当然，如果你对宗教不感兴趣，也可以用快乐、轻松的心态面对生活。总之，在生活中，我们要学会帮助他人，同时自己经常处于快乐中，不要因为一件小事就生气、痛苦。如果你能保持一颗欢喜心，就会发现世界其实很美好。

莱索托国立大学问答

『 *2015* 年 *11* 月 *02* 日 』

（一）问：您能否谈一下如何禅修?

答：禅修时，双手结定印、双足跏趺坐，然后双肩放松、脊椎端直，颈部略往前倾，舌头抵上颚，眼睛稍微眯一点，直视鼻尖；心里什么都不想，观照着自心，如果产生妄念，不要跟随它，再次安住下来。

如今在西方很多大学，普遍采用这种方式禅修。

（二）问："爱"有不同类别吗?

答："爱"有很多类别，简单而言，可以分"大爱"和"小爱"两种。

“大爱”，就是不仅爱亲人，还爱怨敌，乃至爱所有人。这种大爱，一般人难以做到。不过如果能在心中生起这种爱，人生会充实而快乐。

“小爱”，就是仅仅喜爱某个对境，比如觉得某人很可爱，给自己带来了温暖，于是很想跟对方经常在一起。这种爱能带来一些快乐，但往往会引发痛苦。世间也有种说法：“爱得越深，恨得越深。”所以，这是一种会导致苦恼的爱。



（三）**问**：我有一个建议，我们也学习各种宗教，包括佛教，那么有没有可能你们佛学院跟我们学校之间组织一些人才交流活动？

答：这个建议很好。我这次的行程很匆忙，不过也在了解你们的本土宗教和民族习俗，从中确实学到很多。所以，我也在想可以把我们佛学院的学生派到你们这里，你们把本土文化介绍给他们，他们把佛学知识传给你们。

现在是一个开放的时代，与上个世纪或更早时期截然不同，因此加强地域之间的交流与学习很有必要。

（四）**问**：接受了大学教育后，我总觉得受教育越多，越会遇到新的问题，比如失业。那么教育是否制造了问题？

答：不能这样理解。如今在世界范围内，失业都是一个棘手的难题。我这次去欧洲，了解到法国的失业率不断攀升，英国失业人数也在增长，而美国这方面也不乐观，中国也是如此，你们莱索托也是一样的。失业不是某个国家特有的现象，而是全球性问题。

失业并非教育造成的，相反，教育会让人获得更多机遇。你们学到的大学知识总有一天会派上用场，尤其中文、英文等语言，所以一定要把握学习机会。

另一方面，政府部门在兴建教育设施的过程中，往往付出了很多努力、承受了很多压力，因此每一位学子都应该心怀感恩，努力学习以作回报，而不能总是观过失。

（五）**问**：您的梦想是什么？实现了吗？

答：我小时候的梦想是出家，已经实现了。我现在的梦想是什么呢？我觉得创办孤儿院和学校非常有意义，希望在这方面贡献力量，以此帮助更多人。这是我正在追求的梦。

在座每个人都有各自的梦，不过我觉得一个人的梦想最好不要是自私的，而应当是利益社会、奉献国家的，这很重要。

（六）**问**：您觉得什么样的人最了不起？

答：我觉得如果一个人能把一生奉献给人类，为全人类的幸福而奋斗，就是最了不起的。在这个世界上，古往今来，曾涌现千千万万这样的人。

主持人：

希望大家能从堪布的分享中受益，再次感谢堪布！

现代社会的正念与禅修

——纳米比亚理工大学、国际管理大学、纳米比亚大学演讲

『 *2015* 年 *11* 月 *04* 日 』

校长：

非常高兴能邀请索达吉堪布来我们这里做一个简短的演讲，并为我们展示和平的真正意义。



感谢校长的夸奖。我很喜欢去学校、企业、寺院等地方交流佛法。在与不同人交流的过程中，我感觉不论什么身份的人，也不论什么肤色的人，都要保持一个宁静的心态。为什么？一个人如果内心宁静，即使遇到人生的严重困境，也能轻松面对；而如果内心浮躁，即使问题并不严重，也会难以应对，甚至可能走上不归路。

引言：躁动不安的世界

前段时间在欧洲，我发现那里很多人因为内心的不平衡而发泄着：在德国，很多人在示威游行，抗议总理默克尔接收难民；在法国，一家航空公司员工在罢工抗议；在英国，一些工人对薪酬不满，也在抗议。之后我来到非洲，首先到了南非，开普敦大学的学生在游行，抱怨学费太高；又到了莱索托，莱索托的很多司机在总理府前游行，说南非的司机抢了他们生意。

好像不论走到哪里，我都会看到游行的队伍。昨天我到了纳米比亚，目前还没听说有游行，不知道有没有？希望我离开之前不要有，否则我这次行程会深深烙下“游行”的印记，不过下一站我准备去日本，听说那里也有人在游行。

当然，这些人的行为也无可厚非，每个人心中可能都会存在或多或少的不满，通过游行的方式表达愿望和诉求，这是一种自由。不过也有一些人是因为欲望膨胀、贪婪加剧，始终无法满足，于是进行游行；另外还有人是在嗔恨的驱使下加入游行的行列。

贪欲和嗔恚，会导致人与人的矛盾、冲突，让人陷入痛苦。而现如今，确实不少人的内心被贪欲和嗔恚所萦绕。

看到这些社会现象，我有时也会反观自己，此时往往不禁感慨：佛法让我避免了很多痛苦。我 1985 年出家，一直致力于修学佛法，至今已经 30 年了，感觉内心越来越安乐、自在，很少有痛苦和担忧。当然，我也并没有放逸散乱，而是一直尽力为社会、为人类贡献自己的力量。

其实我最初走上出家路时，并没有得到周围人的认同。那个时候我刚从一所师范学校毕业，很多同学知道我要出家，哭着说："你以后会非常可怜的，也许会饿死。"但是 20 年后的同学会上，大家谈及走过的人生，我发现他们中的很多人因为婚姻、家庭等原因，流过各种心酸、痛苦的眼泪，只有我虽然过得平淡，但并没有感受很多痛苦。

对于出家，不了解佛教的人也许会诧异，甚至指指点点。不过不管怎样，只要能调整好心态，不论何种身份，也不论身处何处，都能活得快乐。

今天我主要讲两方面内容：一、佛教中的重要调心方法——禅修；二、对非洲年轻人的一些建议。

一、禅修的重要性

各有特色的禅修

在现代社会，很多人承受着巨大的压力——来自工作的，来自家庭的，抑或来自学业的。如果想要消除压力，就非常有必要学会调心，让心获得平静安住的能力。

在众多调心方法中，禅修是非常行之有效的一种，因此在美国、加拿大以及一些欧洲国家里，很多大学都设有禅学社等相关机构。

对于心灵领域，科学很少涉足，甚至是一片空白，因此也就很少有禅修方面的成果。与之不同，很多宗教都对禅修有一定研究，并探索出各不相同的修法，比如，伊斯兰教，

运用很多与苏菲派教义相结合的方法禅修，诸如调整呼吸、祈祷、安住等；非洲盛行的巴哈伊教，通过祈祷让自心跟上帝相应，从而达到专注；基督教通过专注于耶稣、圣母玛利亚等的图像，来接收上帝的爱；佛教中的禅修方法尤为丰富，因为南传佛教、藏传佛教和汉传佛教各有自己的禅修方式。南传佛教，主要通过修持四念住而认识自我；藏传佛教，依靠九住心法指导禅修，逐渐达到如如不动、内心堪能的境界；汉传佛教中的禅宗运用“参话头”的方法，比如观察“我是谁”，从而认识自我。

认识自我

认识自我，不仅是禅宗的目标，也是佛教其他派别所追求的境界。广而言之，认识自我，对于世间每个人都有不一般的意义。这世间的种种矛盾，诸如部落战争、邻里冲突、家庭内战，乃至两个小孩因为一件小事而争执，究其根源都是没有认识自我。

那么如何认识自我呢？在佛教中，主要有两种方法。

一种是用智慧观察："我"在哪里？在身体的上部、下部还是中央？"我"是身体还是心？禅宗的"参话头"就是此类方法。

表面看来，"我"是身体和心识的组合。为了满足身体，我们会营办物质条件；为了满足心识，我们会寻找精神食粮，诸如艺术、宗教等。但是如果仔细观察"我"到底是身还是心，最终会得出结论："我"并不存在。一旦认识到这一点，就不会再产生很大的烦恼和痛苦。

另一种方式，让心安住在寂静的状态，以此逐渐了悟自我。

人的心中如果充满妄念，就会障碍对自我的体认，因此需要减少妄念。那么如何减少妄念呢？

佛教中说，人心就如同骆驼：对于骆驼，你抓得越紧，它越会奔跑、跳跃，你自然放松，它反而变得寂静、调柔；同样的，对于自己的心，你越是执著，各种妄念越是难以平息，你如果自然安住，恐惧、嗔恨等妄念都会消失。又如同水自然放着，浑浊就会慢慢消失，人心坦然安住时，各种妄念也会寂静下来。

如果妄念得到了有效控制，再依靠上师的指点，就比较容易认识自我。

纵观人类历史，原本浮躁、焦虑、充满嗔恨的人，依靠修行而当下认识自我的也不乏其例，从此他们的生命就出现了转折——不论过何种生活、做何种事情，内心都洋溢着快乐。这样的境界，每个人只要努力都可以得到。一旦达到这种境界，就如同拥有了一笔心灵财富，其价值远远超过物质资财。



生命中的“核桃”

有这样一个故事，一个山谷里住着一位老禅师，他有一个徒弟非常勤快，每天忙着化缘、打扫等等，从早到晚片刻也不歇息。这看来并没有错，但是小徒弟内心却很挣扎。

终于有一天，小徒弟忍不住来找师父，问道：“我每天都很忙、很累，但是修行却没什么进步，这是什么原因呀？”

老禅师让他取来一个钵，又让他去取些核桃装满钵。小徒弟于是捧来一堆核桃，十几颗核桃一下把钵装得满满的。

老禅师问：“装满了吗？”

“是啊，再装就掉出来了。”

老禅师说：“那好，你再往里面装大米。”

小徒弟于是沿着缝隙，又放进大米，他边装边若有所悟：“哦，原来刚才碗没有满。”

老禅师又问：“现在满了吗？”

小徒弟回答：“现在满了。”

老禅师说："再装一些水进去。"小徒弟把少半碗水倒进去，这次连缝隙都被填满了。

老禅师问："这次满了吗？"小和尚看着钵，不敢回答了。

老禅师笑着说："你再去拿一勺盐。"小徒弟取来盐，老禅师把盐化在水里，水一点儿都没溢出。

此时，老禅师问："这说明了什么呢？"

"我知道了，这说明时间只要挤，总会有的。"

老禅师笑着摇摇头："这并不是我想告诉你的。"

接着，老禅师倒掉这些东西，拿着空钵说："刚才我们是先放核桃，这回倒着来，看看会怎样？"他先放了一勺盐，再倒水，倒满后再放大米，这时水已经溢出了。当碗里已经装满大米时，老禅师问小徒弟："你看，现在碗里还放得下核桃吗？"

小徒弟这时恍然大悟，生命就是一只空碗，如果被大米般细小的事塞满，核桃还怎能放进去呢？

确实是这样的，那么哪些事情才是生命中的“核桃”呢？我觉得禅修是其中之一——如果能够坚持禅修，就能培养出调整内心的能力，从此不论人生中出现什么境遇，你都可以自在、快乐地面对。

贵在坚持

禅修过程中，持之以恒的努力是非常需要的。实际上不论做任何事，期望短时间中获得了不起的成就，都不现实。

禅修最初，一般人往往妄念纷飞，一会儿想这个，一会儿想那个，此时很容易灰心丧气：“我修得太差了！”其实不必要这样，禅修是一个循序渐进的过程——大多数人刚开始禅修时，心识像陡坡水一样片刻不息，不断修下去，慢慢就会像江河水，之后像大海水，最后像须弥山一样，可以平稳安住很久——一旦达到这种境界，哪怕面对严重的人生变故，也能如如不动。

我曾看过日本老人木村秋则的故事，颇受启发。

木村秋则是一名普通的果农，因为妻子对农药过敏，他又偶然接触了一本《自然农法》的书，于是下决心在种植苹

果树的过程中不使用化肥和农药。这样实行之后，最初他的果园里昆虫肆虐，很多果树枯萎了。不过这并没有让木村气馁，他不断寻找合适的解决办法，锲而不舍地努力着。

八年过去了，木村的全部收成只有两个苹果，但是这两个苹果却好吃得令人惊讶。又历经三年艰辛，他的果园终于迎来丰收，不仅结出的苹果挂满枝头，而且这些无农药苹果香甜可口，深得人们的青睐，顷刻间就被抢购一空。

如果大家想要禅修，也要学习木村秋则的忍耐与坚持精神，这样才会有所收获。

二、给非洲年轻人的建议

最后，我有一些建议，供你们参考。

我这次待在非洲的时间不算长，在这个过程中有种感受：非洲国家跟其他很多国家在生活水平、医疗条件等方面确实存在差距。

要从根本上消除这种差距，仅仅依靠国际援助无法实现，依靠某个政府、组织或个人的帮助也不现实，关键还是非洲

人自己强大起来，尤其非洲的年轻人，应当担负起改变国家命运的责任，思考如何解决这些问题。在解决问题的过程中，找到问题根源很重要。

我最近跟很多非洲本土人士接触，发现他们特别热情、开朗，但他们有一些固有的观念，可能跟世界先进理念相去甚远。这方面值得在座的老师、学生以及相关人员重视。

非洲的人均寿命很短，有的国家是 53 岁，有的 48 岁，有的 30 多岁。为什么会这样？其中一个原因是贫困，还有就是跟艾滋病等疾病有关。我听说非洲有些地方的人有种不正确的观念，认为只要把艾滋病传给别人，自己就会康复。这是一种极其颠倒、可怕的邪见。

有报道说，2013 年非洲艾滋病感染者约 2500 万，占全世界总感染人数的三分之二，在撒哈拉以南的非洲地区，艾滋病毒造成了大量人口的死亡：2013 年，该地区共有 110 万人死于艾滋病，受艾滋病毒疫情影响最深的国家是南非和尼日利亚。

站在世界范围看，不仅是非洲国家，在其他很多国家和地区，艾滋病也呈现蔓延态势，包括我们藏地也是如此。不

过在藏地，不少老师和学生深入民间宣传艾滋病的防治，这种活动近年来一直在开展，而非洲在这方面做得不够。

所以，我非常希望非洲很多老师和学生组织社团到部落里进行宣传，改变人们对艾滋病的陈旧认知。每个人的生命都如此可贵，我们不应该眼睁睁看着他们因无知而陷入痛苦的深渊。

另外，非洲的教育也亟需改变。当然，要彻底改善教育并非易事，但是不管怎样，至少让每个非洲孩子都能接受基础教育。

最近我去了这边的学校，发现有些现象不太合理，就是很多未满 18 岁的孩子已经结婚了。当然，这种状况并非仅在非洲存在，尼泊尔、印度等地也有。国际相关统计称，发展中国家三分之一的女孩，未满 18 岁就结婚了。

这种情形会产生很多负面作用，比如影响这些孩子的教育和成长。一般而言，一个人至少要到 20 岁，甚至 45 岁，价值观、人生观才能成熟。

希望非洲年轻人能认识到这些问题，并且运用智慧逐渐去解决。

最后，特别感谢以校长为主的一些老师创造这样的交流机会，希望非洲能有更多老师和学生以开放的心态去了解各地的宗教和习俗，用包容的心态接受新知识和新观念。你们的有些观念要改进，但是有些观念却要坚守，不能让它们因新观念的冲击而消失。

纳米比亚理工大学、国际管理大学、纳米比亚大学问答

『 2015年 11月 04日 』



（一）**问**：人在死亡之后，心还会存在吗？

答：人死亡后，身体通过火葬、天葬等方式消失了，但心识还会继续存在。曾荣获诺贝尔医学奖的英国科学家约翰·艾克理，经过研究发现：心识，是身体之外的一种存在，身体死亡后，心识依然会延续下去，甚至可以永生不灭。

我听说非洲有些本土宗教认为自己的祖先一直存在于世间。既然这样，世间其他人的心识也应该一直存在。

另外，我们可以观察到，世界上每个人的习气都不同，而习气是以心识为载体的。一期生命结束时，人的身体留在世间，携带着习气的心识则会继续流转，可能转生为其他地方的人或动物等。

所以，人的心识不会因死亡而终结，它还会继续存在。

（二）问：暴恶的环境，会对人心产生很大影响吗？

答：这要看这个人的内心境界。如果他长期接受心灵训练，到了一定时候，即使处在暴恶的环境中，也不会受很大影响。

我的老师法王晋美彭措年轻时就有很好的禅定，当时社会上发生动乱，子弹打到法王身边的树和岩石上，但是他依旧如如不动地禅坐。

因此，有修行境界的人，能够很好地调整内心，即便面对纷乱的外境，也不会受到影响；相反，没有什么修行境界的人，因为不会调整内心，即便遭遇一点不如意的小事，也会非常厌烦，久久无法平静。

（三）**问**：对于非洲在教育、艾滋病防治等方面存在的问题，您认为什么才是有效的解决方法？

答：我觉得要解决这些问题，转变观念很重要。在有些非洲国家，国王或政府，可能为了保持一些本有的传统，并没有把先进的理念传递给普通民众，这就让问题变得难以解决。

非洲很多有知识的年轻人应当在这方面贡献力量——首先自己去除陈旧、错误的见解，树立正确的观念，之后在小范围内传递这些理念，改变周围人的想法，然后不断扩大宣传范围。如果足够努力，到了一定时候，上至国家领导，

下至部落平民，都会在观念上有所转变。一旦人们树立起正确的观念，整个局面就可能从根本上改观。

我听说非洲人很善良，不过也听说非洲人有些懒惰，不像中国人那样勤奋，如果是这样，非洲的经济等领域很可能逐渐被外来力量占领。因此，非洲的年轻人应当奋发图强，立誓改变自己国家的落后之处，即使这一代人无法实现，下一代人也继续努力，这非常有必要。

（四）**问**：世界上有那么多宗教，但为什么还有那么多人自杀或患上抑郁症？

答：我用一个故事回答你。

一天一个肥皂商遇到一位禅师，他对禅师说："佛教传到今天已经两千多年了，但是世上依然有人偷窃、有人相互残杀，佛教起了什么作用呢？"禅师沉默不语。

过了一会儿，他们路过一个地方，那里有很多小孩在泥浆中玩耍。

禅师跟肥皂商说：“你说肥皂能让人干净？我不相信。肥皂已经存在几千年了，可是这些小孩还是满身污泥。”

肥皂商说：“禅师呀，除非人把肥皂拿来使用，否则它发挥不了作用。”

“确实如此。”禅师说：“肥皂本身无法使人清净，除非人拿来使用。同样，佛法无法改变人，除非人把它用在生活中。”肥皂商听后，恍然醒悟。

（五）**问**：人生存于世间的目的是什么？

答：每个人的生存目的都不同：有的人觉得只要不饿死、不病死，能活下去，就达到目的了；有的人不仅自己要活下去，还要给周围人带去希望和力量，让他们也活下去；还有的人不仅要活下去，还要超越轮回，实现更深广的生命意义。

（六）**问**：禅修能否去除心中不好的念头？

答：是可以的。以我为例，禅修让我的内心有了很大改变。

我读书时脾气不太好，经常跟同学打架。另外，晚上睡觉时，旁边有嘈杂声，我也会痛苦。但经过不断禅修，现在我不会对别人产生嗔恨心，而且不管住在什么地方，即使周围再喧闹，也不会出现厌恶、痛苦的情绪。

所以，我常常想："禅修真是太好了！真希望所有内心痛苦的人都能得到这副精神妙药。"

当然，不可能每个人都对禅修有信心，但是哪怕少数人认识到它的利益，愿意去修持，也是很好的，所以我经常去不同的地方交流佛法，讲解禅修的道理。



（七）**问**：我学习佛法很多年了，有时也禅修，不过只要我走出房间 5 分钟，和出租车司机等人接触，所有烦恼都会冒出来，该如何解决这个问题？

答：一般人的心长期处于自由、放纵的状态，现在突然要让它调顺、柔和，有一定困难，就像要求一个被宠坏的调皮小孩变成恪守规矩的好学生，很难一时实现。所以，你说的现象实属正常。

不过如果你坚持禅修，虽然有时还会因为烦恼跟别人发生争吵，但是第一次争吵时，你特别气愤，吵得不可开交，甚至想打对方；第二次争吵时，程度就会减轻，心中的怨恨会削弱一些，这就是进步。

任何一种心灵境界都是逐渐获得的，不可能轻易达到，所以坚持不懈的努力很重要。

（八）**问**：您禅修时，得到的验相是什么？

答：我的禅修验相，主要有三个。

第一，不再害怕死亡。我以前想起死亡就非常恐惧，现在不那么怕了，觉得死亡是一种自然现象。

第二，藏地的冬天非常寒冷，但是我在那里讲课一直穿短袖衫，并不觉得特别冷，夏天去大城市讲课，也穿这种衣服，也不觉得太热。不过这也许不是什么验相，只是适应了气候。

还有一个，也是最重要的验相——不论面对什么人，亲人、怨敌还是陌生人，我都会以善心对待。这方面我只有进步，没有退步。

我的禅修给你汇报了，我反过来问你：你禅修没有？境界怎么样？能不能给我也讲一下？（众笑）

（九）**问**：禅修对工作与生活有什么帮助？

答：你们也许看过苹果创始人乔布斯的传记，传记中讲，乔布斯每天上班前都会禅修一会儿，开会前也会静坐一会儿。这是很好的方法，可以让心宁静下来，使工作效率得以提升，并且锻炼内心不易受到干扰和影响。

在生活中，很多人禅修后，不仅自己变快乐了，还会给周围人带来无形的加持。禅修很好的人，他的语言、微笑和眼神都能传递出快乐、平静和安详。

有一位女士跟我说，她的丈夫禅修时，即使她跟他吵架，甚至打他，他也如如不动。所以，禅修的确有不一样的力量。

（十）**问**：能不能请您给我们念一些传承，并且带领我们禅修一下？

答：可以。（堪布用藏语念诵传承……）

下面我们用短短的时间禅修，大家身体不动摇，内心仔细观察“我的心是怎样的？”如果出现妄念就提起正念，再次安住……好。

主持人：

感谢堪布的到来，谢谢您带给我们的禅修教授和指导！请大家用掌声表示感谢！

藏传佛教思想

——日本东京大学演讲

『 *2015年 11月 11日* 』

很高兴今天有机会跟大家探讨“藏传佛教思想”。

在座的有些人非常关注藏传佛教，有些也不一定，不过不管怎样，如今全世界掀起一股“西藏热”或者说“藏学热”，所以大家利用短短的时间了解一下藏传佛教也有必要。

一、藏传佛教的清净法脉

两千五百多年前，释迦牟尼佛三次转法轮宣说了八万四千法门，自此佛教在这个世界上生根发芽。

公元5世纪左右，印度建立那烂陀寺，它堪称当时世界最著名的佛教大学。那一时期，印度还有一所吉祥戒香寺，

这两所寺院可谓“东方文化的摇篮”。对于这些历史，你们东京大学东亚思想研究所的研究人员应该非常清楚。

时至今日，佛教思想已经在全世界范围内广泛传播。

可以说，现代科学主要起源于西方，之后逐渐向东方传递，而人类的古老思想，则主要发祥于东方，之后渐渐往西方传播。

印度那烂陀寺自创建以来，涌现出不可胜数的卓越修行人，诸如寂护论师[2]、莲花生大士、寂天论师，以及龙猛菩萨、月称论师等等。在座很多教授对他们的思想非常感兴趣，刚才有的教授跟我讲：“非常希望您能传讲《中观庄严论》，我们很想了解寂护论师的观点。”不过《中观庄严论》比较深奥，在座的不一定都能听得懂。因此，今天我还是简要介绍一下藏传佛教的整个思想体系，这样更合适些。

公元8世纪中叶，那烂陀寺的法脉传到藏地第一所寺院——拉萨桑耶寺，之后在藏地不断流传，形成前译派和后译派两大宗派。

---

[2] 即静命论师。

在藏地，公元 7 世纪到 11 世纪之间翻译出的经论，被称为前译，遵从这些经论的称为前译派，也即宁玛派。如今藏地依然有很多前译派寺院，寺里的僧人们一方面学习显宗的因明、中观和般若等，一方面也修学甚深密法，比如光明大圆满。公元 11 世纪到 13 世纪之间翻译的经论，称为后译，遵从这些经论的宗派，称为后译派。后译派有很多支分，比如阿底峡尊者开创的噶当派，宗喀巴大师为代表的格鲁派，还有萨迦派、噶举派、觉囊派等等。后译派在学习显宗的中观、因明等教理的同时，也学修密法。萨迦五祖中的萨迦班智达根嘎嘉村著有《量理宝藏论》——一部极具代表性的藏传因明学、逻辑学著作，与此同时萨迦派也教授密法。噶举派由玛尔巴译师开创，主要修持大手印。觉囊派主要开显第三转法轮的如来藏思想以及《时轮金刚》的义理。

二、遍及世界的“藏学热”

直至上世纪六七十年代，藏传佛教的传播都主要局限在藏地，后来因为一些特殊原因，藏传佛教在欧美和东南亚等地也以种种方式兴盛起来。



如今在世界范围内，藏传佛教在不同场所中得到传播，比如禅修中心、瑜伽机构，以及公司和社团等。

更重要的，世界上很多大学和科研机构将藏传佛教融入各类科研领域，比如在澳大利亚，有些大学教授从心理学侧面研究藏传佛教；在美国的哥伦比亚大学和哈佛大学，一些教授对藏传密法以及藏传佛教的男女平等观进行研究，美国科罗拉多大学的部分教授将藏地环保与藏文化、藏传佛教结合起来研究。这次我去欧洲，了解到牛津大学有些教授一直在研究藏传佛教的正念禅，有些教授在探索藏地文献以及藏传佛教文章的写作风格。总之，世界上越来越多的学者、教

授对藏传佛教产生浓厚的兴趣，将它作为研究对象或研究参照境，从不同角度探索藏传佛教。

三、正确认识藏传佛教

消除偏见

对于藏传佛教的思想，如果能够运用细致、敏锐的智慧去挖掘，必定会大有收获，不过如果只是浅尝辄止，也不一定能通达其甚深奥义。

以前有些学者在研究藏传佛教时，就产生了一些偏见，比如你们学校的个别老教授，曾经发文章批评藏传佛教的龙钦巴尊者，指责他否认佛教的因果法则。实际上龙钦巴尊者是藏地家喻户晓的大德，他的有些观点是站在至高层面宣说的，此时确实无善无恶，而且龙钦巴尊者的著作不胜枚举，其中不乏阐述三世轮回、因果报应的内容，如果没有看到这些论著，就以偏概全、望文生义地轻率评论，这不太合理。

当然，现在是言论自由的时代，如果藏传佛教真的有错误之处，任何人都可以直言不讳地提出来，我们也乐意进行探讨，甚至展开辩论。

你们可能知道，藏地寺院的僧人从小就喜欢围绕佛教进行辩论，如果自己举不出合理的理由，观点就无法成立，如果自己有充分的理由，即使对佛的教言，也可以驳斥。学术界难免有人对藏传佛教的有些道理心存疑惑，我觉得这些人很有必要到藏地寺院里，跟那里的格西、堪布当面辩论。这样谁对谁错就一目了然，到时还可以用摄像机拍摄下来，全世界的人都会一清二楚。

我虽然是一个藏传佛教徒，但是并不会毫无道理地袒护藏传佛教，实际上我始终认为藏传佛教宣说的是非常纯洁的佛法，值得人们正面了解，而不是误解甚至诋毁。

当然，刚才说一些人对藏传佛教存在偏见，这可能是很早之前的现象了。如今随着信息传播越来越便捷，人的思想也越来越开明，很多教授和学者对藏传佛教和藏文化的了解日益加深，对问题的分析也更加严谨，产生偏见的情形应该会不断减少。

真正的藏传佛教徒

虽然藏传佛教非常完美，对于 21 世纪的人，不啻为一剂心灵妙药，但是这并不代表藏传佛教的教徒十全十美，他

们中不论藏族人还是其他民族的人，有些学得很好，行为也如理如法，而有些只是打着藏传佛教的旗号搞非法行。

在日本，多年前就有个别教派借用藏传佛教的名义招摇撞骗，由此伤害了很多人。其实如果了解藏传佛教的思想，就可以轻易识破这些骗局，不过当时的日本民众对藏传佛教知之甚少。即使是现在，在日本乃至全世界，依然有不少人抓不住藏传佛教的关要，把个别当成全体，把枝末看作核心。

事实上，如果把握了藏传佛教的灵魂——它的思想，那么外在的仪轨、建筑等就有了意义；如果没有这个灵魂，外在的形式就成了空空的皮囊。

纵观如今的时代，很多所谓的“藏传佛教徒”，也许只是徒有虚名。

比如，有些人对藏传佛教的某个上师很有信心，像世间的粉丝一样迷恋他，但是对藏传佛教的思想一窍不通，这不是真正的藏传佛教徒；有些人热衷于供养藏传佛教的寺院，或者参加各种慈善活动，这些属于善行，但是否以此就成为藏传佛教徒呢？也不一定，如果丝毫不学习藏传佛教的理论，也从不修行，只能称为功德主或施主；有些人把佩戴藏传佛

教物品当作时髦，脖子上挂着嘎乌盒，手腕上绕好几串念珠，认为这样就是藏传佛教徒，实际上也不一定；有些人到藏地拍了很多照片，自己骑马、放牦牛、吃糌粑、喝酥油茶，以及唱藏族歌、跳藏族舞、穿藏装的样子都拍下来，认为这样就成了藏传佛教徒，但这也不一定；有些人读了藏传佛教的一两本书，就认为成了藏传佛教学者，其实一两本书根本无法涵盖藏传佛教的全部。

那么，怎样才算真正的藏传佛教徒呢？

我认为只有长期听闻藏传佛教的道理，并且认真思维，之后去修行和实践，才会成为真正的藏传佛教徒。这样的人，如今也不乏其例，而且分布于不同国家，遍布于不同阶层，有普通工人、政界官员，也有演艺明星等等。他们通过学习藏传佛教的思想，诸如无常、菩提心、空性等，确实找到了快乐，不过他们不一定处处标榜“我是藏传佛教徒”。最近在日本，我接触的一些大学教授也是这方面的榜样——通过常年如一日地闻思修藏传佛法，他们的内心变得十分放松，生活变得非常自在。

因此，希望大家通过多种途径正面了解藏传佛教，与此同时，也可以花时间深入修持藏传佛教，这样必定能给你的生活带来很大变化。

固执的“商人”

有些人之所以对藏传佛教产生误解，主要原因是缺乏学习，因为即使是很简单的道理，如果不去学习，也会产生错误的理解。比如有人认为藏传佛教是喇嘛教，是个别喇嘛创建的；有人认为汉传佛教是和尚教，是一两个和尚设立的。这些观点都比较奇怪，稍有历史知识的人都知道佛教起源于印度，而藏传佛教和汉传佛教都是佛教的分支。还有些人认为藏传佛教是密教、汉传佛教是显教，这也是错误的。藏传佛教诞生一千多年以来，一直是显密融通的，而汉传佛教也有唐密的教法。实际上藏传佛教可以囊括南传佛教和汉传佛教。这一点并非我的一家之谈，大家翻阅经论就会明白。

我曾利用约五年时间翻译了二世敦珠法王的著作《藏密佛教史》，这本书叙述了藏传佛教的很多真实历史，三十多万字，西藏藏文古籍出版社出版过，你们感兴趣的话，可以去阅读。

希望不论学者还是一般人，从一开始就能正确了解藏传佛教，避免陷入误解和偏见，否则一旦习气坚固了，就会难以改变。

佛教里有这样一个寓言故事，一个商人从远方返家，发现家中被土匪洗劫一空，房子也被烧毁了。他在废墟中找到一具小孩尸体，就以为是自己儿子的残骸。实际上他的儿子仍然活着，只不过被土匪掳走了。但是商人深信那具小孩尸体是儿子的，禁不住悲声痛哭。后来他把尸体火化，将骨灰放在一个丝绒布袋里，日夜都抱着这个布袋。某一天夜里，他的儿子从土匪那里逃出来，来到父亲新造的房子前，兴奋地敲着门："父亲，我回来了！"但是商人固执地认为儿子已经死了，对他说："你这个顽皮的小鬼，你才不是我的儿子呢，我的孩子三个月前已经死了。他的骨灰现在就在我怀里。"商人的儿子一遍遍恳求父亲开门，但是不断被拒绝了，最后他只好黯然地离开了，商人从此失去了儿子。

很多人也许觉得故事里的商人太愚笨，不过生活中不少人跟这个商人大同小异，他们被偏见固化了思维，从而难以转变。

不论何时何地，正确的知见都至关重要——知见不出偏差，言行才能不离正轨。



智慧的意义

要树立正确的知见，需要具备智慧。

实际上智慧在佛教信仰中一直扮演着重要的角色。有了智慧的摄持，信心、悲心等才具有意义；离开了智慧的摄持，信心可能变成迷信，悲心可能酿成苦果。我经常想，这是佛教跟其他宗教的一个显著区别。

佛陀曾在经典中教导弟子：即使对于我的教言，你们也应当运用智慧进行观察，如同锤炼黄金一样，如果觉得合理，就去接受，如果觉得不合理，完全可以舍弃，而不能因为恭敬我就接受这些教言。佛陀的这一教诫反映出佛教在智慧层面的不共特点。

很多宗教都倡导慈悲的理念，佛教也不例外，但是与其他宗教不同，佛教的慈悲情怀中浸染着智慧的色彩，因为佛教会告诉你为什么要慈悲。佛经中说：每个人都希求安乐、不愿痛苦，因此我们应当慈悲每一个人；每个动物都拥有生命，会感知苦乐，这一点跟人类并无二致，因此我们应当爱护每一个动物。

而且按照佛教的观点，即使对待加害过自己的人，也要心怀慈悲。为什么呢？通过观察可以发现，我们自己被烦恼驱动时，甚至一些恶事也做得出来，而怨敌损害我也是受烦恼的驱使，所以慈悲怨敌也完全能接受。

由此可见，佛教的慈悲是理智观察后的选择，而不是毫无道理的强求。

我想在座的如果能深入研究佛教，一定会大有收获，因为佛教一向都是运用智慧探索物质与心灵的奥秘，最后以理说服自己。

以法乐自娱

我对日本人的生活不是很了解，不过感觉日本的音乐、绘画以及人的言谈举止中都自然流露出一缕禅意。听说在日本，很多人信仰宗教，他们的一生都弥满着宗教的气息，比如降生时以基督教仪轨洗礼，死亡时以佛教仪式送终。这样是很好的，不过还有所欠缺，欠缺什么呢？就是对宗教道理的扎实闻思修。

我以前问一些日本朋友：“你们信仰佛教吗？”

回答说：“信仰。”

“为什么信仰？你们学过什么佛教经典吗？”

“没有学过，只是从小受到家庭的熏陶，就有了佛教信仰。”

当然，这些人不能代表所有日本佛教徒，但是也反映出一些现象。在泰国也有类似的状况，由此导致泰国佛教在很多方面越来越趋于形式化。

实际上只要你是佛教徒，不论在家出家，都有必要学习佛教理论，否则就成了徒有虚名。

佛教的《维摩诘经》中说："有法乐可以自娱，不应复乐五欲乐也。"意思是，一旦享用了佛法中的真实法味，就不再希求世间的五欲之乐。希望大家都能通过学习佛法而真正享受到法乐。

四、结语

大家都清楚，日本的有些文化源于中国，但是如今中国的一些传统文化，在国内并没有被很好地继承，而在日本却得到传承和发扬，比如孝顺父母、礼让他人。以前日本发生地震时，在那么严峻的时刻，大家依然井井有条地排着队，互相谦让。这是很好的素质。

与此类似，佛教的有些内容在中国并没有很好地保存下来，但是在日本却一直流传，这一点非常值得随喜。希望日

本佛教徒能在此基础上，进一步深入学习佛法，让佛教在这片大地上散发更多的光芒。

我今天也并不是演讲，只是分享自己的想法，如果你们觉得合理，可以接受，如果觉得不合理，也欢迎批评和指正。

日本东京大学问答

『2015年11月11日』

（一）问：慈悲的理念，可以用于世间政治吗？

答：是可以的，这种理念可以使得国家之间减少冲突，和睦相处。

近些年，我去世界不同地方时，越发感觉：人不论做任何事，都要有慈悲心。尤其前段时间在非洲，这种感受更加强烈——非洲有着丰富的钻石资源，于是其他洲的有些国家竞相前来抢夺，由此而发动了很多战争。没有慈悲心的人或民族就是这样，往往会侵占其他人或民族的利益，进行文化掠夺、经济掠夺。

就藏民族而言，佛教是其主流思想，慈悲和空性的理念渗透于它的政治、经济等领域，给这个民族带来了祥和，也给全人类带来利益。

总之，在如今各种矛盾和冲突不断涌现的世界局势下，慈悲心越发显示出不一般的价值。



（二）**问**：学习佛教理论是可以引生信心和智慧的，不过很多学者虽然非常乐于研究佛教理论，在日本尤其如此，但是他们并没有因此生起信心和慈悲，这是什么原因呢?

答：对于佛教，有些人当作信仰，有些人看作研究对象。后面这类人仅仅喜欢研究佛教，但并不信仰佛教，所以不会去修慈悲心，也不会守持佛教的戒律。这类人，不仅在日本

存在，在美国、中国汉地等地也并不少见。不过这样做也是他们的个人自由，就像有些人喜欢研究鸟类，三十多年一直在非洲大陆上跟踪拍摄它们一样。

（三）问：您刚才提到很多不是藏传佛教徒的情形，那么怎样才是真正的藏传佛教徒，能再讲解一下吗？

答：现在有不少人自认是藏传佛教徒，但实际上离藏传佛教徒还有一段距离。

比如，有些人特别热衷于做火供，“哇，火供仪式特别好啊！”这种情形在中国汉地比较普遍；有些人非常喜欢做朵玛，道友们聚在一起时就是做朵玛；还有些人热衷于吹螺、打手鼓。他们也许都觉得自己是名副其实的藏传佛教徒，但如果问他们：“什么是菩提心？什么是出离心？什么是空性慧？”可能就无言以对了，老师不明白，学生也不清楚。

本来藏传佛教具有甚深的见解、严格的戒律和慈悲的行为，如果对这些一窍不通，即使形式上再轰轰烈烈，也不是佛法，不仅对自己无益，对他人还会造成负面影响——导致他们产生误解：“藏传佛教天天就是敲敲打打呀。”事实上，

敲打唱念只是藏传佛教的部分形式，在拥有藏传佛教灵魂的情况下，才具备意义，否则就成了一副皮囊。

举个简单的例子，东京大学的核心是学科教育，在这所学校里成立舞蹈队无可厚非，但如果东京大学只有一支舞蹈队，而不存在任何专业知识的传授和学习，那就不能称为东京大学了。

同样，藏传佛教的灵魂就是它的思想，只有掌握了这个思想，才会成为真正的藏传佛教徒。

（四）**问**：藏传佛教、南传佛教与北传佛教，分别是怎样的历史由来?

答：佛教起源于印度，它传播到斯里兰卡、泰国、缅甸等国家，形成南传佛教，这一派系主要强调出离心，希求自我解脱；佛教传入汉地，形成北传佛教，这一派系属于大乘佛教，主要修持禅宗和净土宗；佛教传到喜马拉雅山脉附近，在藏地兴盛而成为藏传佛教。也就是说，佛教进入三种文化体系后，形成了三个流派。

（五）问：藏传佛教的主要内容是什么？

答：藏传佛教包含显宗和密宗两部分：显宗主要讲出离心、菩提心和无二慧；密宗则主要讲述外密和内密的甚深法理，修法上分为加行、正行和后行。

（六）问：经商容易沾染恶业，在家学佛者还能经商吗？

答：佛教的《阿含经》里说：作为一个世间人，从事正常的经商、务农等都是开许的。佛教《善生经》中教诫在家人远离恶法、行持善法，以此经营生活和事业。因此，不损害他人的前提下，在家佛教徒也可以经商。

总之，在对他人尽量饶益，或者至少不损害的前提下，世间的工作可以去做。

（七）问：藏传佛教重视传承，如果藏族上师用汉语为弟子传讲藏文经典，传承会打折扣吗？我很想更好地学习藏传佛教，有必要学学藏语吗？

答：如果这位上师传讲的经论内容直接传入弟子耳中，弟子应该可以得到传承。

佛法最初是以梵语宣说的，传播到世界各地后被译成各种语言，但是传承和加持并没有减损。同样，对于藏文佛经，即使上师以汉语传授，传承和加持也不会打折扣。

当然，如果你能掌握藏语也很好。我到不同的国家时，都会冒出想学这个国家语言的念头。不过人生很短暂，不一定来得及。



（八）问：如何在日常生活中磨炼智慧?

答：要在日常生活中磨炼智慧，有一个重要方法：不论面对什么对境——好人抑或坏人，青山秀水抑或荒山野岭，美味佳肴抑或黄齑白饭，都当作磨炼智慧的机会，对境炼心。

（九）问：我刚刚接触佛法，感觉看佛教经论时，对有些内容的理解不一定准确，这也许会导致后面的学佛路出现偏差，该怎么办?

答：对于初学者，我认为首先需要寻找一位有经验、有智慧的老师，或者说上师，这很重要。找到上师后，就在他跟前认真听闻佛法，或者通过网络平台听受他传讲的经论，然后仔细思维，并且付诸实践。

另外，学习佛法要持之以恒，至少八年、十年不断串习，因为佛法非常深奥，短时间的学习是不足够的，像看小说一样走马观花也不可取。

以《中观庄严论》为例，我第一次在上师面前听时，并没有听懂，后来我自己学了两遍，又给别人讲一遍，再后来

又把这部论译成汉文，又用汉语传讲，现在我基本明白里面的道理了。

对于佛法，反复学习很有必要，尤其是殊胜的经论，可以一生中每年看一遍，最后自心的习气就会转化为书中的智慧。

（十）**问**：一般人遇到曾经损害自己的人，会禁不住心生厌烦，修行人如何对待怨敌呢?

答：确实大多数人不喜欢接触怨敌。不过作为修行人，尤其修行很好的人，不仅能接触怨敌，还能依靠对方的损恼而取得进步，比如藏传佛教的阿底峡尊者经常带着一个脾气暴躁的侍者，通过这种方式修安忍。

对于毒药，一般人避之唯恐不及，但是高明的医生不仅不畏惧，还可以通过调配将之转为妙药。同样，尚不具备修行境界的人，看到怨敌会心生畏惧，进行排斥，而具有修行境界的人，会把怨敌看作修行的助缘。

人的根基和境界不同，心态和行为也就不同。

快乐人生——佛法可以改变世界

——日本早稻田大学演讲

『 *2015* 年 *11* 月 *13* 日』

主持人：

非常荣幸能邀请索达吉堪布来到我们早稻田大学。日本作为一个先进国家，人们的物质生活比较富裕，但是也有不少人感受着精神上的困惑与苦恼。今天索达吉堪布将为我们开示佛教的智慧，如果能够对大家有所帮助，我将甚感欣慰。谢谢！

很高兴能够跟大家交流，对我而言，这也是一次学习的机会。今天我们探讨的主题是“快乐人生”。

一、追寻快乐

世间快乐的本质

世间任何人，不论生活在哪个国家，也不论是何种身份，都在孜孜不倦地追求幸福，为此而不断地奔波忙碌。不仅是人类，我们看得到的动物也一直在忙于营造自己的幸福生活。可以说，得到幸福是所有众生的共同愿望。

我本人也曾努力寻求世间的幸福。不过学习佛法后，逐渐认识到世间的幸福并不可靠，它短暂虚幻，终归破灭。

佛教中讲，人生有三大苦：苦苦、坏苦、行苦。我们感受的每一种快乐，都在不断变化，虽然当时感觉很开心，似乎幸福的生活拉开了帷幕，但很可能这份快乐正悄悄酝酿着痛苦。所以，世间快乐的本质是一种“坏苦”。

后来我逐渐发现，值得每个人追求的是出世间的快乐，它是一种真实的快乐。

出世间的快乐不依赖于外物，是从内心获取的，所以比较容易得到，因为每个人都有一颗心；相反，如果要依靠外物得到快乐，首先不容易得到，即使得到，也容易失去，即

使没有失去，也会变来变去，整个过程都给人一种不安全感。不过如今的人非常关注外部世界，却很少关注内心，这一点是很可惜的。



思索生活的意义

大家都知道，20 世纪是一个弥漫着硝烟的世纪，爆发了第一次世界大战、第二次世界大战等大大小小的战争，很多很多人生活在血腥中。21 世纪算是比较和平的世纪，更重要的，它是一个信息爆炸的时代——人们早上睁开眼睛，打开电视、iPad 或手机，全世界的新闻就全部呈现在面前，“哦，

这个国家发生了地震，那个国家发生了水灾，那个国家的一架飞机掉到海里了，那个国家爆发了内战，多少万人无家可归……”诸如此类触目惊心的事顷刻间就全部知晓。

在这种情况下，跟自己的思想、行为相背离的信息，每天也在冲击着人们的内心。

美国有一位未来学家这样说：“人们现在得到的很多信息，不一定是资源，反而可能带来危害、成为染污，让人迷失方向、无法抉择。”确实如此，我们每天接收那么多信息，有多少对提升生命品质和生活质量有帮助？这方面值得大家认真思考。

事实上，很多人特别感兴趣的一些事物，表面上很吸引人，但却可能让人的内心越来越浮躁，越来越边缘化和低俗化。

早在 8 世纪，印度的寂天论师就说过：胜义谛不是凡夫的行境，凡夫能了知的只有世俗。意思是，凡夫人不具备甚深的智慧，凭感觉和喜好而追求各种事物，但并没有触及世界的真相。比如很多人看到广告中大肆宣传的产品，就立刻萌生购买的欲望，但这些事物不一定有坚实的意义。

1969 年诺贝尔文学奖获得者法国作家塞缪尔·贝克特，也说：“我们庸俗的感知只涉及庸俗的现象。”

我这样说，并不代表我对现代生活失去了信心，成了悲观主义者，我只是想唤起大家对生活真实意义的思索。

人生苦味

今天的主题是“快乐人生”，但是这个世间的人真的快乐吗？从各类媒体报道看，世界各地的人都有不少痛苦，不论孩童、年轻人还是老年人。

就孩子而言，他们中的有些人上学期间常常遭到其他同学的欺凌，身心都感受很多痛苦。这种现象在很多国家屡见不鲜。既要背负学习的重担，又要承受他人的歧视、欺负，对于这些孩子，快乐只是一个遥远的梦。

年轻人快不快乐呢？有些非常快乐，但大多数年轻人承担着工作和生活的巨大重负，需要从早到晚不停地忙碌，有甚者一天工作十几个小时，个别人承受不住压力，甚至选择了自杀。

今年 7 月 8 号英国《每日邮报》报道：如今日本男子中，约有一百万宅男[3]。日本人口并不多，而宅男、宅女却占了很大比例，这些人不愿与人沟通，白天睡觉，晚上看漫画、上网等等。这种人在世界其他地方也有很多，据说有个年轻人三年中没有跟任何人交往，一直待在家里，除了吃饭、睡觉、上厕所之外不做其他事。他的父母只有看到房间灯亮着，才会有一点欣慰："哦，我们的孩子还活着。"这样的年轻人快乐吗？肯定不快乐。

再说老年人，这个年龄段的人生如夕阳西下，他们不再拥有年轻时的精力、美貌和地位，不仅承受身体上的种种衰相，内心也常常陷入寂寞与失落的状态。

由此可见，世间的人难得有多少真正快乐的，每个人都有不同的痛苦。

苦因不在外面

对于痛苦，一般人往往将其归咎于外在原因：我的钱财不够多，我的名声不够大，我的权位不够高。其实这也不一

---

[3] 宅男与宅女，是指长期足不出户的人。

定，如果你赚了很多钱，得了很大的名声，拥有了很高的位子，痛苦也许更严重。

纵观世间，很多坐拥万贯家财的人，真的就快乐吗？比尔·盖茨是这个世界上最富有的人，但是他常常很苦恼，由于微软的运营消耗了他的大量精力，导致他经常不能陪伴家人，这让他感觉痛苦。

与之类似的人还有很多，他们拥有丰裕的财富、显赫的名声等，但是内心却常常陷入痛苦。

相反，如果一个人具有信仰、智慧和悲心，即使物质条件有些匮乏，内心却可以非常快乐。

藏地历史上有一位大修行人叫米拉日巴，可以说是一个食不果腹、衣不蔽体的流浪汉，但是他口中却唱出很多洋溢着欢乐的道歌。这些道歌表达出他内心的喜悦，同时也使得无数人对人生有了新的感悟，并最终找到快乐。其实一旦内心得到开发，每个人都可以享受这种喜悦。

三种人的快乐

印度的龙猛菩萨在《大智度论》中说，世间有三种人：上等者，依靠利益众生而获得快乐；中等者，希求后世的快乐；下等者，希求今生的快乐。

这其中的第一种人，心中有种信念——“我要利益全世界的人，乃至所有动物，我一定要尽力帮助他们”。在这种情况下，他们即使承受工作的压力、身体的劳累等等，内心不会有很多痛苦，因为利他心有一种自然的力量，能够带来快乐。

公元 6 世纪中叶[4]，佛教由中国传入日本，之后不断传播，如今成为很多日本人心中根深蒂固的信仰。不过日本佛教徒中，有多少是这里所说的上等者？恐怕不是很多。

第二种人，对来世很关心，希求来世的快乐。在藏地，大多数人虽然也关心今生，但更重要的，他们会想“我来世乃至生生世世都不要堕入三恶趣”，所以他们会将财富、时

[4] 中国南北朝或日本飞鸟时期。

间等资源更多地用于营办来世的安乐。这类人今生中即使工作比较忙、生活有些枯燥，但依然会活得很开心。

第三种人，追求今生的快乐。日本民众中也许这类人比较多，不仅是日本，就世界范围看，希求今生快乐的人也占大多数，他们听到“来世”“出离轮回”时没什么感觉，而对今生的相貌、身体、生活非常关心。

当然，追求今生快乐，在佛教中也是允许的，不过人生非常短暂，仅仅追求这种快乐并不值得。

我前段时间去非洲，了解到那里很多国家的人均寿命只有四五十岁。日本的医疗条件比非洲先进很多，国民寿命更长些，不过即便长命百岁，一生中事事顺利，也不过短暂的时光，很快就会过去，因此应该关注更长远的未来。

二、佛法中的妙方

心中的宝藏

为了改善生活而追求物质，这本身也无可厚非，不过如果只是关注今生的衣食受用，那跟动物的差别也不大了，因

为动物也是通过吃草喝水、接触异性等获得满足。因此，人类应该有更高的追求，应该寻找更高层次的快乐——并非依附外物，而是从内心流露的快乐。

佛教历史上有一位黄檗禅师，他说："心即是法，法即是心。"这告诉我们，一切外在的富足在内心中本自具足，如果能开发内心，就会拥有取之不尽、用之不竭的宝藏，源源不断输送出快乐，受用不尽。



禅修，让愿望实现

在座的有些人可能清楚，佛教中有很多充实内心的方法，禅修就是其中之一。

比如，作为管理者，如果能运用禅修让自心变得柔和、自在，那么所有员工也会慢慢变得调柔，从而会实现最高层次的管理；作为教育工作者，如果能借助禅修调整自己和学生的心态，就可以开发自他的潜在智慧，提高教学质量；作为运动员，如果能常常禅修，就可以让身心达到最佳状态，从而提升成绩。

总之，依靠禅修，不同的人都可以实现愿望、获得利益。

深究与广学

如今的日本佛教界，既有让人随喜的地方，也有不容忽视的问题，比如佛教的边缘化和形式化，再比如系统学习的缺乏，日本很多佛教徒的闻思修，跟中国藏地等地方的人相比，确实存在一定的差距。

不过从另一个角度看，日本拥有先进的科技、优良的礼节，整个社会都很有组织性，我觉得日本人民如果能运用特

有的智慧和力量研究与弘扬佛法，会给世界精神领域带来巨大的影响。

站在全球范围看，日本制造的产品常常赢得大家的信赖，比如上世纪 80 年代，人们使用的小录音机，如果产自日本，大家都会说："哦，质量肯定很好。"那么在精神层面，日本人民如果投入更多精力，应该会有超胜物质领域的成就。

当然，在学习佛法时，有时要深度挖掘，有时要全面通晓。

昨天我在东京大学遇到一位教授，她曾去过哈佛大学等著名大学，她问我："早在十年前，您到了高校，常常传讲《中观根本慧论》等有深度的论典，现在只是介绍浅显的佛理，为什么？在东京大学这类学校，您应该传讲甚深、专业的佛法。"

我回答："其实我也喜欢讲深一些的佛法，虽然我的智慧不是很高，但是我对甚深的佛法很有兴趣。不过如果在大学里传讲这类法，现场会有很多人打瞌睡，我不愿看到这种场面，只好讲些简单的道理了。"

最初收到一些大学的邀请时，我确实都会选择传讲如来藏、中观空性等法门，但是在现场，除了个别教授，其他人都不太专注。后来再到学校演讲，我就讲些简单的佛理了。可以说，我一年中大概三分之一的时间到大学等地方交流简单的佛法，三分之二的时间在我们佛学院中讲解甚深的法要。

那个教授又问："您为什么选择去名牌大学演讲呢？"

我回答："实际上我去演讲的地方有名牌大学，也有一些非重点大学，还有中专、中学、小学、孤儿院以及监狱、戒毒所等等。只要哪里有因缘，我都愿意去交流佛法。不过地方不同，效果也有所差异，如果是一所名气很大的学校，就更容易引发关注。比如同样是'藏传佛教思想'这个内容，在一座小寺院讲，世间人不一定关心，在一所名牌大学讲，世间人就会格外关注，由此可以让他们结下佛缘。"

作为佛教徒，不论你是大学教授还是普通民众，一方面有必要研究甚深佛理，另一方面也应当学习浅显法门。不过现在不少人容易落入极端——或者心高气傲，"我只听中观、大圆满，其他的都不听"；或者自卑畏怯，"我只要明白皈依、无常就可以了"——这两种情形都不可取，最好全面学习佛法。

三、结语

日本禅师池田大作曾说：“掌握了哲学，就等于在心里燃烧起一个太阳，以后将是以哲学照亮、开拓黑暗人生的时代。”佛法可以说是最甚深的哲学，如果大家能对它进行全面、系统的学习，就会逐渐明白心的奥秘，对内心有一定的把握和感悟，由此人生会变得快乐，外在世界也会变得美好。

日本早稻田大学问答

『 2015年 11月 13日 』

（一）问：两年前我家里出了些事，之后我就一直无法摆脱低落的情绪，该怎么办?

答：每个人都可能遇到挫折，此时心态往往受到影响，这对一般人是很难避免的，只不过有的人情绪波动比较严重而已。

不过在日本，很多人说："我在其他方面修得不一定好，但无常修得很娴熟，因为地震、海啸等灾难随时都可能发生。"这也是很好的，佛经中说：最深的修法就是观无常。

一个人如果有了无常的观念，就会明白生活中不论发生什么变故，家人患病、离世，或者感情破裂等等，都是正常的现象，最好以平常心面对。所以，你也不妨多观修无常，心态应该会有所改变。

（二）**问**：我是早稻田大学经济学研究科二年级的学生。我觉得佛法可以控制我的烦恼，因而走上了学佛的路。不过有些人是没有烦恼的，比如我的母亲，她很乐观、善良，她跟我说：你有烦恼，我没有烦恼，所以我不需要学佛。对于像我母亲这样的人，怎样说服她学佛呢？

答：你的母亲如果没有烦恼，那有必要找人狠狠地训斥她，看她会不会生气、会不会起烦恼。

以前有个人也说："我没有烦恼，始终很快乐。"他的老师说："你可能确实没有痛苦，不过你为什么偷我的东西？"那个人听了怒不可遏，这时才猛然发现自己在起烦恼。

你的母亲虽然跟你讲自己没有烦恼，但可能只是口上说说而已，你可以慢慢观察：她一生中真的一直快乐吗？生病时会快乐吗？面对死亡时会快乐吗？其实很多人生痛苦都是不可避免要经历的。

另一方面，我们不要把佛法想得很简单，认为学佛像吃止痛片一样，只是暂时控制烦恼。实际上，佛法的最重要作用是解决生死大事。一个人如果没有了脱生死，生生世世都不可能获得真实的安乐，会接连不断地感受各种痛苦。我们

可以看到，不论哪个国家的人，也不论有钱人还是没钱人，都有很多痛苦。而唯有依靠佛法，才能彻底摆脱这些痛苦，因此从解决生死大事层面，佛法才展示出独特的威力。你也可以从这方面劝导你的母亲，让她对佛法生起信心。



（三）**问**：虽然我相信有来世，但是又不在乎来世过得怎样，我这种想法的问题出在哪里？

答：你说相信来世，但是这种相信是否像相信明天或下半生存在那样坚定？如果是的，你不会不在乎来世。所以你的问题，主要在于信心的程度不够深。

（四）**问**：正如大家所见，我是一个老人。虽然日本人口有减少的倾向，但世界人口依然在增长，因此有报道指出，50 年或 100 年后人类会因为粮食和水资源匮乏而必须移民到其他星球。另外，60 年前，我曾看过一部电影，情节是小行星撞地球。我认为这很可能是 50 年或 100 年后会出现的事。请问您如何看待这些问题？

答：现在各大传媒报道的信息，有些是真实的，有些可能只是为了吸引公众眼球，比如讲一些外星人的离奇故事或恐怖之事。

世界人口在近四五十年中确实增长很多，不过如今不少国家呈现老龄化，人口出生率降低，年轻人不愿结婚生子，比如荷兰、比利时、新加坡、日本等国。相关专家也做过这方面研究，从中得出结论：世界人口增长会逐渐放缓，将来不会出现上世纪曾出现的人口暴涨状况。

因此，如果人类能节约资源，暂时不用担心资源枯竭。尤其是你和我，已经不是年轻人，在我们离开之前，地球上应该还有饭吃。（众笑）

（五）**问**：不同人对幸福的理解不同，那幸福到底是什么呢？

答：对于这个问题，我观察过很长时间。我认为当一个人对所追求的事物有一种满足感，从此不往外求，而获得内心的自在，这就是真正的幸福。

主持人：

感谢大家的莅临，感谢堪布给我们带来的精彩演讲和答疑！